

2023年7-9月份 服務通訊

善導會
SideBySide



朗澄坊
Placidity Place



中心 QR CODE

地址:天水圍天業路3號(天業路)社區健康中心大樓5樓
電話:3163 2873 傳真:3907 0180
電郵:pp@sracp.org.hk
出版日期:2023年6月
印刷數量:1300份

非賣品

朗澄資訊站

精神健康綜合社區中心

二零一零年十月一日起,全港十八區增設「精神健康綜合社區中心」,以重整現有的社區精神健康支援服務,主要包括社區精神健康連網、社區精神健康照顧服務、社區精神健康協作計劃、中途宿舍照顧服務、日間社區康復服務、精神病康復者訓練及活動中心等。本會於元朗區(朗澄坊)及九龍城區(龍澄坊)同期正式投入運作,以復元概念為基礎,為情緒困擾者及家屬/照顧者和區內居民,提供一站式社區支援服務。

目錄

- 1-2 朗澄資訊站
- 01 意見收集站
- 03 活動報名須知
- 04 抽籤活動報名流程
- 05-38 活動介紹
- 19 新職員介紹
- 19 心靈小品
- 34 服務質素標準(SQS)簡介
- 21 社區資訊
- 45-50 7至9月活動行事曆
- 47 惡劣天氣安排、更改個人資料
- 39-40 朗澄坊職員架構圖

24小時緊急求助熱線

社會福利署:23432255
心理健康諮詢熱線:27720047
醫院管理局精神健康熱線:24667350
香港撒瑪利亞防止自殺會:23892222
明愛向晴軒:18288
生命熱線:23820000

由1/2023月中起,中心電話號碼將統一為3163-2873,以往之其他號碼將不再使用。

意見收集站

本服務單位深信良好的相互溝通對提供優質及適切的服務是非常重要的。因此,閣下對本中心的任何意見,有助本中心日後提升服務質素之用。歡迎大家踴躍提出意見,並交回本中心職員以便作出跟進。謝謝!
致香港善導會朗澄坊:

姓名: _____ 聯絡電話: _____ 日期: _____

地址:天水圍天業路3號(天業路)社區健康中心大樓5樓

傳真:39070180

電郵:pp@sracp.org.hk

*填妥表格,請寄回、傳真、電郵或直接交回本服務單位

偶到服務

乒乓球

日期：逢星期二、四、六
 時間：下午 1 時至 2 時
 費用：免費
 對象：會員及會員家屬
 名額：先到先得，時限 30 分鐘

負責職員：當值活動職員
 備註：1.活動前 3 小時必須致電中心聯絡職員，以確定是否開放。
 2.如需義工陪同，請提早一個工作天聯絡中心活動職員。

電桌派對

日期：逢星期一及五
 時間：下午 1 時至 2 時
 費用：免費
 地點：中心飯廳
 名額：每節 10 人，先到先得

對象：會員
 負責職員：當值活動職員
 備註：1.活動前 3 小時必須致電中心聯絡職員，以確定是否開放。

日期：逢星期三

時間：下午 1 時至 2 時

費用：免費

地點：中心活動室

名額：每節 10 人，先到先得

對象：會員及會員家屬

負責職員：當值活動職員

備註：1.活動前 3 小時必須致電中心聯絡職員，以確定是否開放。

朗澄之 SING 卡拉 OK

中心會議日期

將進行中心會議。

更改個人資料

會員如更改個人資料(例如地址、電話等)，
 請致電 3163 2873 通知本中心職員，以便收到最新資訊。

為中心環境提供更貼心的服務，
 每天中心開放時間結束前將播放音樂及廣播
 作提示，
 以便各會員收拾個人物品離開。



活動報名須知

- ◆ 中心所有活動只限會員參加，個別指定活動除外。
- ◆ 歡迎非本區精神健康綜合社區中心服務使用者跨區查詢活動餘額。
- ◆ 參加者報名及繳費後，如未能出席，所有已繳費用，恕不退回，亦不能由其他人代替。
- ◆ 超額報名活動將以抽籤方式處理，詳情請查看抽籤活動報名流程。
- ◆ 如會員臨時未能出席活動，名額將即時取消，不設補替。
- ◆ 所有服務通訊將於活動報名日前寄出
 (由於會員人數眾多，如會員仍未收到服務通訊，歡迎致電查詢。)
- ◆ 在活動中所拍攝之照片，將留作活動紀錄及製作本會刊物之用，如會員有異議，請於活動拍攝前與中心職員聯絡。
- ◆ 在活動報名期後，會員仍可查詢活動餘額，如有可於活動一天前報名參與；連續性活動需於第一節活動開始前參加，不能中途加入。
- ◆ 報名前，參加者請先詳閱活動細則及要求。
- ◆ 所有活動的詳細內容及報名細則安排，以本中心最後公佈為準。
- ◆ 各會員請小心保管自身的會員證，如有遺失每次補領費用為 \$10。
- ◆ 各會員請於報名參加活動前衡量個人身體狀況及了解活動性質。
- ◆ 因應服務發展，個別班組將會進行重組及或取消。詳細更改內容將於服務通訊或中心公告欄張貼，不便之處祈為見諒。
- ◆ 凡時間有重疊之活動，每位會員只可報名其中一個

會員到訪/參與活動守則

- ◆ 各參加者請準時出席活動，逾時不候。
- ◆ 會員到訪中心敬請往接待處登記出入記錄表。
- ◆ 會員參與活動前，敬請向負責同工報到。
- ◆ 會員於中心用午膳時間為中午十二時至下午二時，
 預熱食物時段中午十二時至下午一時，使用蒸籠可向接待處查詢。
 (因應疫情暫停直至另行通知。)
- ◆ 會員應小心保管個人物件，如有損失，本中心恕不負責。
- ◆ 會員應互相尊重，互相合作，不可騷擾他人，或故意擾亂秩序。
- ◆ 請保持中心地方清潔，未經許可，不得擅自在中心張貼任何通告或標語
- ◆ 會員不得攜帶危險品、酒精飲品、違禁藥物、毒品或翻版影音產品等進入中心/參與活動。

7 至 9 月活動報名流程

活動月份	報名日期	抽籤日期	通知日期	繳費日期
7 月	20/6(二) 至 21/6(三)	26/6(一) 下午	27/6(二) 及 28/6(三)	29/6(四) 中心開放時段
8 月	17/7(一) 至 18/7(二)	20/7(四) 下午	21/7(五) 及 24/7(一)	25/7(二) 中心開放時段
9 月	15/8(二) 至 16/8(三)	18/8(五) 下午	22/8(二) 及 23/8(三)	24/8(四) 中心開放時段

職業治療訓練小組 7 至 9 月活動報名流程

活動月份	7 月	8 月	9 月
通知日期	*27/6(二) 至 30/6(五)	*21/7(五) 至 28/7(五)	*22/8(二) 至 25/8(五)

溫馨提示：

1. 負責人會在小組前聯絡參加者（或約見面談），以了解期望及需要，並進行甄選。
2. 工作人員將會致電成功獲選的會員。
3. 已報名參加職業治療訓練小組(p. 29-34)的會員請參考以上活動報名流程，並由職業治療服務同事個別通知報名結果。

敬請各報名人士必須於指定報名日期內報名，逾期將列入後備報名名單。

報名方式：

1. 報名人士可於報名日期及本中心開放時間內，致電 3163 2873 向職員報名。
2. 注意：報名時請留下你的姓名、電話、活動名稱。報名人士不能為他人報名。

抽籤地點：

- ◆ 朗澄坊- 天水圍天業路 3 號(天業路)社區健康中心大樓 5 樓
- ◆ 歡迎參加者到場協助抽籤
(如有興趣者，請在抽籤日期前，致電 **3163 2873** 與職員報名。)

抽籤結果公佈：

- ◆ 職員會以電話個別通知中籤之參加者，亦歡迎參加者致電查詢結果。

繳費日期：

- ◆ 中籤者需於指定繳費日期內確認及繳費，否則視作自動放棄論。

特別活動推介

澄遊社區

日期：2023 年 9 月 21 日(星期四)
 時間：待定
 對象：中心會員
 地點：北九龍裁判法院 (暫定)
 費用：免費
 內容：
 此為「眼睛想旅行」延伸活動，每三個月進行一節前往本地遊。透過活動進行社區探索，推廣在地文化，參加者可藉此認識及展開新技能，與家人或朋友，從交通至食肆都可以自行計劃，並讓志趣相投的會員建立共同支援網絡。
 負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)、蕭子濠 先生(Billy)、劉敬東 先生(阿東)
 備註：活動內容、日期、時間因應實際情況可能會更改，請留意職員通知。



快樂祝賀 7-9 月生日會

日期：2023 年 8 月 10 日(星期四)
 時間：上午 11 時 30 分至 5 時
 節數：1 節
 內容：生日月份會員共同感受生日氣氛，聚會中互相祝福，彼此建立正面關係，營造和諧的感覺。
 對象：7-9 月份生日的中心會員
 地點：朗澄坊
 費用：免費
 負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)、蕭子濠 先生(Billy)、劉敬東 先生(阿東)
 備註：請 7-9 月生日的會員於 7 月份活動報名日報名，每人只需於上述報名日報名一次便可，生日會活動將由負責活動職員 陳麗娜 姑娘 (Angela) 通知確定。



社區資訊

香港電訊推出智慧電話亭先導計劃，推動智慧城市發展。智慧電話亭設計取材自早前與職業訓練局合辦比賽的優勝者，提供的傳統收費電話服務支持八達通、信用卡，以及其他多種電子支付方式，亦加入其他服務，包括免費 Wi-Fi 及 USB 免費充電、社區資訊、新聞、天氣及交通消息。智慧電話亭內置的應用程式，亦可向公眾提供社福資訊。香港電訊亦將支援「友里蹤跡」應用程式的覆蓋，由現時 46 間電訊專門店擴展至智慧電話亭，協助偵測腦退化症走失人士的位置。

來源：香港電台網站



善導會 8.19 賣旗日

日期：2023年8月19日(星期六)

對象：中心會員及社區人士

名額：100位

地點：元朗區或港鐵站(暫定)

費用：免費

內容：本會創於1957年，給予更生人士引導及關愛，協助他們融入社會。時至今天，我們的服務更推展至社會中其他邊緣社群，包括曾經歷過司法程序的人士、物質濫用人士、精神復元人士，以及其他被邊緣化的群眾。

善導會將於2023年8月19日(六)舉行全港賣旗日，希望籌得港幣140萬元，用作支援弱勢社群及預防犯罪等服務。誠邀大家聯同你的親朋好友、子女和身邊的人，與我們同心同行，為弱勢社群帶來希望及改變！

負責同工：蔡展輝先生(FRANKLIN)、朱敏賢姑娘(MANDY)及蕭子濠先生(BILLY)

備註：有意參加者可於6月份報名日開始接受報名，如有任何查詢可直接與負責同工聯絡



<一生一日>

作者 苗方 出處：人間福報(節錄)

人生不外三個階段：學習、工作、退休。它一定得漸次地出現嗎？其實未必，我們可以每天實踐這三個階段，每天保持學習的動力、每天都要有工作熱忱、每天享受人生快樂。許多人都抱著「等退休」想法，旅遊、學習、享受...，但往往退休已身弱體衰，力不從心，時不我餘。「一生一日」累積，即不會「度日如年」，人生也自然豐厚。

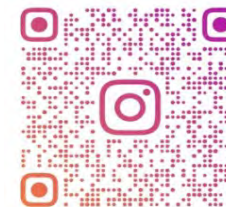
當一個人不想學習新事務時，就是心態老化；你若沒有每天追求心中的理想，向前邁進，這一生一定不會出現理想生活。如何過富足的人生？「一生一日」或許就是答案。

掃一下!發現更多!讚好!追蹤!分享!

好多朋友原來唔知我地朗澄坊有 Facebook 同埋 IG，今次 附上 QR CODE，大家記得讚好! 追蹤! 分享最新資訊啦!



Facebook (FB)



Instagram (IG)
PP_SRACP

治療小組

健康生活管理方式小組

日期：2023年7月4、11、18日、8月8、15、22、9月5、12、19(逢星期二)
時間：下午4時至5時
內容：透過不同小組主題，包括睡眠習慣、血壓管理、壓力管理，促進改變生活方式，從而保持身心健康
地點：朗澄坊活動室
名額：8人 費用：免費
對象：關注身心健康，或希望提升身心健康水平的會員
負責職員：鄭家明先生(Kaming)
備註：於6月份報名日報名



摘星之旅

日期：2023年7月10、17、24、31日(星期一)
2023年8月7、14、21、28日(星期一)
時間：上午11時至12時30分 節數：8節
內容：生命旅程中的高低起伏，我們都會一一經歷，而當中陪伴與支撐我們走到現在的又是甚麼？小組根據敘事實踐的介入理念，邀請大家藉各種藝術媒介一同探索人生旅程，看見自身和所有人的所有與所能，讓我們懂得運用每顆「星」的力量去應對起伏裡的挑戰！
地點：朗澄坊活動室
名額：10位 費用：全免
對象：正經歷抑鬱症或抑鬱情緒困擾的會員
負責職員：郭穎然姑娘(Wing)
備註：報名者須參與小組前評估，以了解小組的內容，及確認報名者的需要符合小組目的，再錄取較合適之報名者。

輕鬆快活人

日期：2023年8月10、17、24、31日(星期四)及2023年9月7、14、21、28日(星期四)
時間：下午3時30分至5時 節數：8節
地點：中心活動室(鏡房)
內容：收到上次小組的會員正面回應，在本年度推行8節小組。人生漫漫長路，每個人都會有感到焦慮的時候，但當焦慮非常影響生活、工作等多方面時，我們需要正視。本小組採用認知行為治療介入手法，讓大家可了解情緒、行為、想法、身體反應之間的關係，以及了解自動化思考如何令你容易產生負面情緒。讓我們學習與焦慮共存，齊來做個輕鬆快活人吧！
對象：受焦慮症困擾或容易出現焦慮情緒的會員。
名額：8-12位 費用：免費
負責職員：文立波先生(Sam)
備註：報名者需參與小組前評估，以了解小組的內容，及確認報名者的需要符合小組目的，再錄取較合適之報名者。

治療小組

隱形搖搖板

日期：2023年9月1、8、15、22日(逢星期五；4節)
時間：上午11時至下午12時30分
地點：朗澄坊
內容：我們在人生旅途上做過無數抉擇，仿佛坐著搖搖板，情緒也隨著事件和抉擇既升且降，高低起伏。要抉擇但總有落差，生活不似預期，疲累又挫敗。雖然如此，有否想過這些不似預期在告訴我們是時候換個心境應對？無論在搖搖板上那個位置，都不要失去對美好生活的想像，掌握現在把幸福呈現眼前。
本小組將運用正向心理學 PERMA 模型，結合卡牌或藝術手法。歡迎各位同來探索幸福的鑰匙，學習掌握情緒！
對象：受情緒困擾又想要學習如何找到快樂秘訣的會員
費用：免費
名額：8-10位
負責職員：朱敏賢姑娘(Mandy)
備註：不需要有任何技巧或經驗。報名者須參與小組前評估，了解小組內容及確認報名者的需要符合小組目的，再錄取較合適的報名者。



抑鬱治療小組

日期：2023年7月4、6日、11、13、18、20、25日及27日(星期二、四)
時間：下午4時至下午5時30分
節數：8節
內容：是次小組運用認知行為治療(Cognitive Behavioral Therapy, 簡稱CBT)作為介入理念，它能有系統地協助人們糾正自己的思想陷阱，以改善情緒、行為和生活模式，從而幫助管理壓力，改善生活質素。
地點：朗澄坊活動室
名額：10人
費用：免費
對象：有抑鬱問題的會員
負責職員：張嘉莉 姑娘(Kylie)
備註：
1. 報名後須出席小組前會面，日期及時間待定。
2. 如報名人數超出名額，會由負責職員評估，再錄取較合適之報名者。

喂！友你友我[眾樂樂]計劃

日期：2023年8月1日至9月15日（視乎疫情及相關措施，可能取消，或更改每次活動人數上限）

時間：會員自行安排時間 地點：香港以內合法場所

內容：本計劃鼓勵會員間自行組織合法的多元化聯誼性活動，增加與人接觸的機會以建立友誼，提升走出社區動力以增加社區參與，促進會員復元及建立非正規之支援網絡。本計劃發放津貼資助會員活動，每位合資格會員在此活動日期內，只限申請一次津貼，因應不同活動內容設有\$30至\$70的津貼額上限。

對象：朗澄坊會員 名額：60位 費用：免費

負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)及當值職員

報名方式：請先在活動報名日登記，以確認會員資格及參加計劃的意願；如有剩餘名額，則可接受延遲登記

申請津貼程序：

1. 聚會前，申請人必須至少三個工作天以電話形式或親身到朗澄坊申請，提供所有出席會員全名及聚會詳情等資料記於「小組活動報名表」上，並安排領取「小組活動出席表」及「小組/活動意見調查表」，以便於活動時使用。
2. 每次活動至少有兩位會員參與，最多為六人或按政府防疫指引而定，可跨區域配對，但必須為已登記參加本計劃之朗澄坊會員。
3. 津貼發放準則如下：

活動費用必須用現金支付，其他付款方式將不接受；津貼為一次性之消耗申請，不可作購買任何禮物或貨品或固定資產；津貼額實報實銷，不同活動內容設有不同津貼額上限：

看電影/外間機構的興趣班或活動是每人\$70；運動/參觀是每人\$50；聚餐是每人\$30；購買上網數據咭以善用「網上視像通話」維持與人溝通是每人\$30；其他則酌情訂定。

4. 申請人在收到職員通知批核結果後，方可進行有關活動。
5. 在聚會完成後，所有出席者必須簽署「小組活動出席表」，每組填寫1份「小組/活動意見調查表」，並必須連同活動收據（需印有商戶名稱、商品資料、交易金額、交易日期）及一張團體相片（數碼檔案）於七個工作天內交回中心，逾期恕不受理。

有關本計劃之安排及審批津貼，朗澄坊保留最終之決定。

動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：2023年7月8日(星期六)
時間：下午2時30分至4時 節數：1節
內容：和匯進教育顧問公司及其他動物義工合作，於活動中了解每位寵物與主人背後的故事，交流養寵物的趣事，在歡樂的氣氛中與動物接觸，互相治療。
地點：朗澄坊 費用：免費
對象：中心會員、家屬及社區人士 名額：20人
負責職員：蔡展輝先生(Franklin)、梁栩齊先生(Ken)及梁廣龍先生(Toby)

動物遊記

每一隻動物背後都有一個故事，這故事你有否細心聆聽過？參加者透過活動，了解動物背後的故事，親身直接與它們接觸，互相治療。



貓貓身體檢查

日期：2023年7月12日
時間：下午2時30分至4時
內容：1. 協助帶貓貓外出身體檢查
費用：免費 地點：朗澄坊集合
名額：貓貓義工兩名 對象：中心會員
負責職員：梁廣龍先生(Toby)



動物園地

日期：2023年7-9月(待定)
時間：下午2時30分至4時 節數：共4節
內容：1. 狗義工探訪及到保護遺棄動物協會(SAA)擔任領犬義工
2. 一同探討/分享不同樂趣和遇到的各種問題，彼此交流
費用：免費 集合地點：朗澄坊或元朗劇院
名額：6人 對象：中心會員、家屬及社區人士
負責職員：梁廣龍先生(Toby)
備註：1. 與SAA及香港動物治療基金合辦
2. 狗義工探訪環節暫由職員安排方可參與
3. 每節的活動地點按不同內容而定，參加者請於報名日報名而便職員通知活動地點及內容

『愛。生命』親親動物計劃

貓狗俱樂部

日期：2023年7-9月(待定)
時間：下午2時30分至4時 節數：共4節
內容：1. 狗義工探訪及到保護遺棄動物協會(SAA)擔任領犬義工
2. 一同探討/分享不同樂趣和遇到的各種問題，彼此交流
費用：免費 集合地點：朗澄坊或元朗劇院
名額：6人 對象：中心會員、家屬及社區人士
負責職員：梁廣龍先生(Toby)
備註：1. 與SAA及香港動物治療基金合辦
2. 狗義工探訪環節暫由職員安排方可參與
3. 每節的活動地點按不同內容而定，參加者請於報名日報名而使職員通知活動地點及內容

動物義工探訪活動

日期：7-9/2023(日期待定)
時間：下午2時30分至下午5時
節數：3節
內容：以義工身份，帶領動物前往探訪長者或行動不便人士，為被探訪者帶來溫暖慰問。
地點：待定
名額：4位
費用：免費
對象：朗澄坊會員及社區人士
負責職員：蔡展輝先生(Franklin)、梁栩齊先生(Ken)
備註：參加者需有參與中心動物相關活動或動物義工工作經驗。

貓貓義工

日期：2023年7-9月 星期一至四及六(上午10時至下午1時30分或下午2時至5時30分)
星期五(下午2時至5時30分或5時30至9時)
內容：照顧貓貓和貓貓接觸及遊玩。管理貓房，加貓糧和水及清理貓砂盆。接待訪客，介紹貓貓的特性及相處方法及在貓貓房內的相片內容。
(貓貓義工當值會計算義工時數)
地點：朗澄坊 費用：免費
對象：中心會員(貓貓義工需經由社工評估轉介) 名額：12人
負責職員：蔡展輝先生(Franklin)、梁栩齊先生(Ken)及梁廣龍先生(Toby)

義工系列

義工關懷資訊

目的

朗澄坊鼓勵義工服務，讓參加的義工建立個人的社交網絡及提升自信心及自我形象，亦能夠將愛心及關懷傳播予其他人。

日期及時間

各義工服務時間有所不同，主要在朗澄坊辦公時間內進行。

性質

朗澄坊義工服務內容豐富，服務地點包括在中心或社區，亦可能涉及與其他機構或團體的合作。現時，義工服務性質主要包括：

1. 由已經接受指定訓練的義工提供的熱線關懷致電、陪診和貓貓服務；
2. 其他如社區食堂煮食、電腦應用分享、參與精神健康政策、理髮分享員、理髮、文書處理、季刊處理、耕作和協助外出活動等等的服務。

資格

朗澄坊會員和家屬，以及社區人士均可登記成為義工。每次義工服務的人選，將因應該服務的性質和需要，邀請或選定合適的已報名義工。

如有意參加義工服務或查詢，

請與負責統籌的蔡展輝先生(Franklin) 聯絡。

全澄義愛剪髮縫紉服務日

日期：2023年7月15日及9月9日(星期六)
時間：下午2時至下午4時 地點：朗澄坊活動室
內容：朗澄坊義工發揮優勢服務多元社群，提供簡單剪髮及縫紉服務。請參加者注意，義工未能處理複雜髮型及縫紉，本剪髮服務亦不包括洗頭，請服務對象出席前及剪髮後自行清潔頭髮以及自備縫補配件給予義工進行縫紉。
服務對象：朗澄坊會員及社區人士 名額：20人 酌情名額：4人(由社工轉介)
招募義工對象：「全澄義愛服務隊」剪髮義工 名額：4人
費用：免費
負責職員：蔡展輝先生(Franklin)、蕭子濠先生(Billy)

精神健康流動推廣站

日期：2023年7月至9月
時間：下午 節數：每月2節
對象：中心會員 名額：每節6位
地點：元朗或天水圍區 費用：免費
內容：透過街站形式，由復元人士運用朋輩概念向社區人士/同路人/照顧者推廣精神健康信息，及早預防正視及推動關愛共融社區。
負責職員：蔡展輝先生(Franklin)、何慧儀姑娘(Wai Yee)

義工快閃重聚日

日期：2023年8月9日(星期三)
時間：下午3時至4時30分
內容：無論是以前、現在還是未來，只要你願意做義工，一心為朗澄坊服務，就來這裡吧！期待著這個大家庭重聚，你我相遇，共同訂立下季義工活動！（提供茶聚小點）
地點：本中心活動室 名額：30人
對象：朗澄坊義工 費用：免費
負責職員：蔡展輝先生(Franklin)、朱敏賢 姑娘(Mandy)

巧手「義」縫

日期：2023年7月27日(星期四)
2023年8月3、10日(星期四)
時間：下午2時至3時30分 節數：3節
對象：中心會員 名額：6位
地點：朗澄坊 費用：免費
內容：認識剪裁、車縫等基本技巧，一同為中心製作特別，獨一無二的手工紀念品。
備註：1.此活動由會員義工教授
2.此活動成品將作義工服務之用
負責職員：蔡展輝先生(Franklin)、何慧儀姑娘(Wai Yee)

銀杏館義工服務

日期：2023年8月16日(星期三)
時間：下午3時至5時 節數：1節
對象：中心會員 名額：6位
地點：待定 費用：免費
內容：參與銀杏館餐廳義務工作，包括分飯菜及湯，製作飯盒並派送給有需要人士。
負責職員：蔡展輝先生(Franklin)、何慧儀姑娘(Wai Yee)

義工系列

賽馬會樂齡同行計劃

表達藝術與精神健康講座

夢幻流體獨角獸工作坊及體驗講座
日期：2023年7月20日

(星期四)
時間：下午2:00 - 3:30
名額：10名
負責職員：樂齡之友及陳凱翹姑娘
地點：朗澄坊活動室
對象：樂齡個案優先及社區人士
備註：如於6月30日之前未有收到通知，即當作落選
查詢及報名：3147 0181/ 61725262 雷姑娘

流體杯墊工作坊及體驗講座
日期：2023年7月21日

(星期五)
時間：11:00 - 12:30
名額：10名
負責職員：樂齡之友及陳凱翹姑娘
地點：朗澄坊活動室
對象：樂齡個案優先及社區人士
備註：如於6月30日之前未有收到通知，即當作落選
查詢及報名：61725262 雷姑娘



一對一指導式認知行為心理治療

內容：透過一對一指導式8節的認知行為治療，改善情緒
日期：7月-9月 節數：共8節
時間：每節1.5小時（實際面見時間及日子可個別商討）
對象：60歲以上受抑鬱困擾中心會員 地點：中心面談室
名額：每月2名
備註：1. 工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的需要及期望；
如未能符合資格，則不會提供此心理治療
2. 參加者須填寫樂齡同行計劃評估前及後測問卷，以進行甄選
查詢及報名：致電 3147 0195 或者 WhatsApp：6172 2752 向陳凱翹姑娘
負責職員：陳凱翹姑娘

攀出快樂心情

日期：2023年7月3、17、24、31日(星期一，共4節)
時間：下午1時至4時 地點：兆麟體育館(參加者需自行前往)
名額：10人 費用：全免
對象：樂齡之友、樂齡義工及計劃個案
內容：運動攀登理論及實習，基礎攀登技巧、備註：
1. 參加者必須100%出席，需要社工評估身體狀況
2. 出席活動時請穿著運動服裝及波鞋
查詢及報名：致電 3147 0181 雷姑娘



樂齡「秋」空賞一賞

日期：2023年9月15日（星期五）
時間：上午11:00 - 下午1:00
內容：樂齡之友、義工及個案一起慶中秋。
地點：朗澄坊活動室
費用：免費
名額：20人
對象：樂齡之友、樂齡義工及樂齡個案 負責職員：雷曉雯姑娘
參加者可於報名日致電 3147 0181 或者 whatsapp 61725262 雷姑娘報名



樂齡同你心同行

日期：2023年9月21日（星期四）
時間：待定
內容：樂齡之友陪同個案長者參觀善導會北九龍裁判法院，暢遊社區，讓平日少外出的抑鬱長者走出居住社區
費用：免費
名額：20人
對象：樂齡個案、義工及樂齡個案
負責職員：雷曉雯姑娘
參加者可於報名日致電 3147 0181 或者 whatsapp 6172 5262 雷姑娘報名



表達藝術X情緒管理小組

日期：7月12, 19, 26及8月2, 9, 16, 23, 30日（星期三）
時間：下午2時30分至4時 地點：朗澄坊活動室
節數：8節 名額：8名 對象：60歲以上中心會員
內容：透過表達藝術及大集繪 (Draw All You Can) 創作圖卡，認識情緒病之可能成因、了解情緒、思想、行為、及身體四方面在情緒困擾狀態下的連鎖反應和惡性循環及嘗試辨識個人獨特的「思想陷阱」和「思想規條」，透過不同的認知行為治療技巧改善負面的情緒。

備註：

1. 工作人員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的需要及期望
2. 參加者須填寫樂齡同行計劃評估前及後測問卷，以進行甄選
3. 於6月30日之前未有收到通知，即當作落選
4. 小組場地可能有變，如地點有變會盡快通知參加者

查詢報名：致電 3147 0195 或者 WhatsApp：6172 2752 向陳凱翹姑娘報名



家屬/照顧者增值課程(單元課程)

以提升家屬/照顧者陪伴/照顧復元人士的知識及技能；同時，肯定家屬/照顧者的付出。已填妥「家屬/照顧者會員登記表」之家屬/照顧者凡出席兩節單元課程，可透過「回贈計劃」換取70元小禮物。詳情可向活動負責職員查詢。

單元二：認識使用精神科藥物及陪診知識

日期：2023年8月5日（星期六）
時間：下午2時30分至4時
地點：朗澄坊飯廳
內容：由精神科護士與家屬/照顧者一起認識使用精神科藥物及陪診知識，加強參加者陪伴復元人士的知識及技能。
對象：會員家屬/照顧者
費用：全免
名額：18人
負責職員：黃智盈姑娘 (Kristy)、鄭家明先生 (Kaming)、陳麗娜姑娘 (Angela)

單元六：家屬/照顧者互助聚會

日期：2023年9月16日（星期六）
時間：下午2時30分至4時
地點：朗澄坊飯廳
內容：在茶聚中，邀請家屬/照顧者交流心得及分享使用社區資源的經驗，建立家屬互相支援的平台。
對象：會員家屬/照顧者
費用：全免
名額：12人
負責職員：黃智盈姑娘 (Kristy)、吳祖宜姑娘 (Joey)、陳麗娜姑娘 (Angela)

芳香蠟燭靜心創作

日期：2023年8月26日（星期六）
時間：下午2時30分至4時
地點：朗澄坊飯廳
內容：靜心創作芳香蠟燭，從視覺、嗅覺及觸覺放鬆自己，令身心舒暢。
對象：會員家屬/照顧者（優先）、有照顧者身份的會員
費用：全免
名額：12人（部份名額由元朗區不同復康服務單位招募）
負責職員：吳祖宜姑娘（Joey）、郭穎然姑娘（Wing）、陳麗娜姑娘（Angela）
備註：活動由社會福利署資助，為「元」美·Care + 喘息旅店活動之一。

心靈拼貼®體驗

日期：2023年9月16日（星期六）
時間：上午11時至12時30分
地點：朗澄坊活動室
內容：用直覺選圖，拼出照顧者專屬的心靈卡，過程簡單好玩，卻出奇地有力量，為自己充電！
對象：會員家屬/照顧者（優先）、有照顧者身份的會員
費用：全免
名額：12人（部份名額由元朗區不同復康服務單位招募）
負責職員：吳祖宜姑娘（Joey）、郭穎然姑娘（Wing）、陳麗娜姑娘（Angela）
備註：活動由社會福利署資助，為「元」美·Care + 喘息旅店活動之一。

中秋星光藝術伴你行

日期：2023年9月2日（星期六）
時間：上午11時30分至5時30分（暫定）
地點：尖沙咀香港藝術館（暫定）
名額：16人
內容：在節慶日子中，邀請你和家人結伴同行；於尖沙咀享受藝術之旅，共感受節日的氣氛。
對象：會員及家屬/照顧者
費用：全免
負責職員：吳祖宜姑娘（Joey）、郭穎然姑娘（Wing）、陳麗娜姑娘（Angela）
備註：

- 會員必須帶同一位家屬才可參與活動。
- 因應實際活動情況內容可能會作調整，參加者請留意職員通知。
- 請攜帶殘疾人士登記證（如有）出席

家屬支援服務(兒童家屬/親子)

快樂小主人

日期：2023年7月8日、15、22、29日（星期六）
時間：下午2時30分至4時
內容：透過不同的互動遊戲、藝術創作和繪本分享等等，協助組員在小組活動中認識情緒、學習情緒管理。同時，提升兒童的溝通能力，並建立正面情緒，推動個人面對成長中的壓力或挑戰
地點：朗澄坊
費用：免費
名額：6-8名
對象：兒童家屬（6至10歲優先）
負責職員：黃秀蓮姑娘（Sharon）、何慧儀姑娘



快樂「童」盟

日期：2023年9月2、9、16、23日（星期六）
時間：下午2時30分至4時
內容：透過互動遊戲、戲劇活動，如角色扮演、故事創作、對白設計、肢體動作探索自我，來提升或維持身心健康。參加者從中學習表達自我及探索表達情緒的各種方法。並讓兒童提升專注力及學習聆聽指示，同時提升兒童社交溝通能力
地點：朗澄坊
費用：免費
名額：6-8名
對象：兒童家屬（6至10歲優先）
負責職員：黃秀蓮姑娘（Sharon）、郭穎然姑娘（Wing）、何慧儀姑娘

家長鬆一鬆

日期：2023年9月2、9、16、23日（星期六）
時間：下午2時30分至4時
內容：透過不同的互動遊戲、制作小手工、靜觀練習活動，協助家長安全地抒發在管教子女時所遇到的壓力和情緒
地點：朗澄坊
費用：免費
名額：6-8名
對象：會員（6-12歲兒童的家長優先）
負責職員：黃秀蓮姑娘（Sharon）

朋輩支援興趣小組系列

窩心湯

日期: 2023年7月6,7,19,20日(星期三,四,五)
 2023年8月2,3,9,17日(星期三,四)
 2023年9月6,7,13,14日(星期三,四)
 時間: 下午1時30至2時30 節數: 每月共4節
 內容: 藉煲製時令湯水, 供會員品嚐陳分享心得。
 地點: 朗澄坊 費用: 免費
 對象: 中心會員
 名額: 15人 酌情名額: 2人(由專業同工轉介)
 負責職員: 蕭子濠先生(Billy)
 備註: 歡迎朋輩義工參與及協助

朗澄社區食堂

日期: 2023年7月3,4,10,11日(星期一,二)
 2023年8月1,7,14,15日(星期一,二)
 2023年9月4,5,11,18日(星期一,二)
 時間: 中午12時30分至下午1時30分 節數: 每月4節
 內容: 透過共享社區環保食材, 與會員一同珍惜食物, 愛護環境。
 地點: 朗澄坊飯廳
 對象: 中心會員 名額: 6人
 負責職員: 蕭子濠先生(Billy)
 備註: 如中心義工有興趣成為煮食義工可向 蕭先生 (Billy) 查詢。

水耕樂

希望興趣小組系列

日期: 2023年7月4,11,18,25日(星期二)
 2023年8月1,8,15,22日(星期二)
 2023年9月5,12,19,26日(星期二)
 時間: 上午10時30分至上午11時30分 節數: 每月4節
 內容: 由天愛坊導師教導以大自然為主題,
 跟學員進行一系列簡單而治癒的種植小學堂及手工製作,
 或以收成製作美食分享等, 適合喜歡自然的您!
 地點: 朗澄坊 費用: 免費
 對象: 會員及社區人士 名額: 會員及社區人士共10人(其中酌情名額: 2人)
 負責職員: 梁廣龍(Toby) 合作: 天愛坊室內種植場
 備註: 1. 參加者須協助照顧水耕瓜果及蔬菜, 詳情於小組上協調。
 2. 收成後瓜果及蔬菜主要用作探訪、活動之上。
 3. 酌情名額需由專業同工轉介。



充權興趣小組系列

生活百科

節數: 每月各2節 名額: 各6位 酌情名額: 1人(由社工轉介)
 對象: 中心會員 費用: 免費
 《「資」足常樂》
 日期: 2023年7月13,20日、8月10,17日、9月14,21日(星期四)
 時間: 下午2時30分至3時30分
 內容: 認識及學習手機小知識
 負責職員: 劉俊傑先生(Thomas)
 《家居知識你要知》
 日期: 2023年7月7,14日,8月4,11日、9月1,8日(星期五)
 時間: 下午4時至5時
 內容: 認識及學習家居小知識
 負責職員: 黃梅蓮 姑娘(Violin)及劉敬東先生(Tung)



手機支援

日期: 7-8月(星期一至五)
 時間: 請提早一天致電向負責職員預約時間
 內容: 1. 優先協助「資足常樂」小組參加者
 2. 每次15分鐘幫助有需要會員詢問手機常見問題
 費用: 免費 地點: 朗澄坊
 名額: 不限(同時最多1人) 對象: 中心會員
 負責職員: 梁廣龍先生(Toby)及劉俊傑先生(Thomas)
 備註: 有關銀行、投資、積分等私隱性問題或未能提供協助



眼睛想旅行

日期: 2023年7月5、12、19、26日(星期三)
 2023年8月9、16、23、30日(星期三)
 2023年9月6、13、20、27日(星期三)
 時間: 中午12時30分至13時30分 節數: 每月4節
 內容: 每星期介紹不同的旅遊景點, 歷史遊蹤、天文科學、環保不同的主題去演說, 與大家用眼睛觀看全世界。
 對象: 中心會員 名額: 6位
 地點: 朗澄坊 費用: 免費
 負責職員: 陳麗娜 姑娘(Angela)
 備註: 每月內容可能會更改。



7月 中國之行	8月 北歐之旅	9月 中東探索
烏魯木齊	烏克蘭	伊朗
杭州	瑞典	巴基斯坦
安徽	西班牙	約旦
月牙泉	挪威	火焰山

身心興趣小組系列

粵曲卡拉 OK 初班

日期：2023年7月11,18,25日(星期二)
2023年8月1,8,15,22日(星期二)
2023年9月5,12,19,26日(星期二)

時間：上午11時至12時30分 節數：4節

內容：分享粵曲基本樂理、學習叮板節拍和工尺樂譜、曲情的身段和造手練習等，讓組員舒心懷，舒發情緒，有益身心，藉以提升個人開心指數。

對象：對歌唱粵曲和或初次接觸粵曲之中心會員

費用：免費 地點：朗澄坊活動室

名額：6人 酌情名額：1人

- 1.本小組以三個月為一期
 - 2.因粵曲卡拉 OK 班為持續性活動,參加者第一個月需出席最少3節或以上才可繼續進行下個月的粵曲卡拉 OK 班
 - 3.酌情名額需由專業同工轉介
 - 4.粵曲卡拉 OK 初班開組後，於下月，其他會員若想參加，也可以報名，黃梅蓮姑娘 (violin) 會視乎組內情況作適合安排
- 負責職員：黃梅蓮姑娘 (violin)

舞動樂繽紛

日期：2023年7月11,18,25日(星期二)
2023年8月1,8,15,22日(星期二)
2023年9月5,12,19,26日(星期二)

時間：下午2時30分至下午4時 節數：4節

內容：由職員導師教授舞蹈，協助排練，除了學習舞蹈同時也可以增強社交能力、有益身心並提升體能及協助會員發掘自我興趣。

費用：免費 地點：朗澄坊活動室

對象：中心會員

名額：8人 酌情名額：1人

- 備註：
- 1.參加者必須穿著運動服及運動鞋
 - 2.本小組以三個月為一期
 - 3.因跳舞班為持續性活動,參加者第一個月需出席80%或以上才可進行下個月的跳舞班
 - 4.酌情名額需由專業同工轉介
 - 5.上期1-6月已學習的會員，本期續報若為後備，亦會安排上課，名額3-4位。
- 職員：黃梅蓮姑娘 violin

健身氣功八段錦

日期：2023年7月6,13,20,27日(逢星期四)
2023年8月3,10,17,24日(逢星期四)
2023年9月7,14,21,28日(逢星期四)

時間：上午10時15分至11時30分 節數：12節
內容：此活動讓參加者初探健身氣功，培養養生習慣。八段錦簡單易學，具有柔和緩慢，靈活連貫，鬆緊結合，動靜相兼的特點。功效以改善呼吸系統及循環，系統的機能，亦有助提高上下肢力量，關節靈活性和平衡能力，協助逐漸回復正常的身體功能。

地點：朗澄坊 費用：免費
對象：中心會員 名額：15人
負責職員：蔡家駒先生 (Freeman)

備註：

- 1.參加者需穿著合適之運動衣物，自備飲用水。
- 2.此活動列為「興趣小組」。

優勢興趣小組系列

戲中戲

日期：2023年7月6、13、20、27日(星期四)
2023年8月3、10、17、24日(星期四)
2023年9月7、14、21、28日(星期四)

時間：下午4時至5時30分 節數：每月4節

對象：中心會員 名額：8位

地點：朗澄坊 費用：免費

內容：戲劇是一種綜合性的舞台表演藝術，它運用文學、音樂、舞蹈、美術、表演等多種形式以及舞台裝置，把生活中的矛盾衝突集中地再現於舞台之上，從而塑造人物形象，反映社會生活。

負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

快樂勾織

日期：2023年7月5、12、19、26日(星期三)
2023年8月2、9、16、23、30日(星期三)
2023年9月6、13、20、27日(星期三)

時間：上午10時30分至12時30分 節數：每月4節

對象：中心會員 名額：10位

地點：朗澄坊 費用：免費

內容：邀請義務導師教授編織花朵、飾物及公仔各式各樣的作品。

備註：1.本小組以三個月為一期，不用每月報名

2.部分活動成品將作義賣及其他義工服務之用

負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

玩樂無窮

日期：2023年7月7、14、21、28日(星期五)
2023年8月4、11、18、25日(星期五)
2023年9月1、8、15、22日(星期五)
時間：下午2時至3時
對象：中心會員
地點：朗澄坊
內容：透過歷奇遊戲，桌遊遊戲，讓參加者度過愉快的下午，讓「玩」變得更有意義。
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

陶樂樂(體驗班)

日期：2023年7月5、12、19、26日(星期三)
時間：下午1時30分至3時30分
對象：中心會員
地點：朗澄坊
內容：學習製作陶瓷基本技巧、手捏製作簡單的陶瓷成品。
備註：此活動由會員義工導師教授
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

健康樂悠悠

日期：2023年7月7、14、21、28日(星期五)
2023年8月4、11、18、25日(星期五)
2023年9月1、8、15、22日(星期五)
時間：上午11時至12時
對象：中心會員
地點：元朗或天水圍區體育館
內容：與會員一同到羽毛球場打羽毛球，強身健體。
負責職員：何慧儀姑娘(Wai Yee)

優勢興趣小組系列

中國書畫班

日期：2023年7月17日(星期一)
2023年8月14、28日(星期一)
2023年9月18日(星期一)
時間：上午10時30至12時30分
對象：中心會員
地點：朗澄坊
內容：學習中國書畫認識中國文化及平靜心靈。
負責職員：何慧儀姑娘(Wai Yee)

首飾樂繽紛

日期：2023年7月3、10、17、24日(星期一)
2023年8月7、14、21、28日(星期一)
2023年9月4、11、18、25日(星期一)
時間：上午11時至12時30分
對象：中心會員
地點：朗澄坊
內容：運用膠珠，玻璃珠，水晶珠製作手鏈，頸鏈，耳環等飾物，讓會員自由創作及設計獨一無二的首飾。
備註：部分活動成品將作義賣及其他義工服務之用
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

「享」樂學堂-環保小手工

日期：2023年8月17、24、31日(星期四)
2023年9月7日(星期四)
時間：下午2時00分至3時30分
對象：中心會員
地點：朗澄坊
內容：由會員義工導師教授用環保物料製作環保小手工。
備註：此活動由會員義工導師教授
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

優勢興趣小組系列

「享」樂學堂-健體操

日期：2023年7月3、17日(星期一)
2023年8月7、21日(星期一)
2023年9月4、18日(星期一)

時間：下午2時至3時30分
對象：中心會員
地點：朗澄坊
內容：由會員義工導師教授健體操。
備註：此活動由會員義工導師教授
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

節數：6節
名額：6位
費用：免費

「享」樂學堂-法式滾球

日期：2023年7月7、14、21、28日(星期五)
2023年8月4、11、18、25日(星期五)
2023年9月1、8、15、22、29日(星期五)

時間：下午3時30至5時30分
對象：中心會員
地點：朗澄坊
內容：滾球 Bocce 為歐洲的新興運動，又稱為硬地滾球，而滾球種類包含很多，包括草地滾球、法式滾球等。法式滾球是滾球運動的一種，使用金屬鋼球及一顆小的木球進行，適合一家大小、長者、年青人一起遊玩！
備註：此活動由會員義工導師教授
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

節數：4節
名額：6位
費用：免費

「享」樂學堂招募會員導師

目的：提供平台讓會員成為導師發揮所長，把自己的知識才能教授給其他會員，「享」受教授別人的過程，另一方面讓會員參加不同的課程增進技能，終身學習，享受學習新知識技能的喜「樂」。

日期：2023年4月至2024年3月
課程內容：攝影、舞蹈、音樂、戲劇、手工藝、種植、化妝、運動等
課程導師：中心會員具相關專業資格或經驗
地點：朗澄坊
對象：中心會員
負責職員：何慧儀姑娘(Wai Yee)

期待你成為我地的導師

優勢興趣小組系列

藝術大使培訓(藝術展覽/攤位)

日期：2023年7月18及25日(星期二)
2023年8月22及29日(星期二)
2023年9月5及12日(星期二)

時間：中午1時45分至下午3時15分
節數：每月2節
名額：6-8位
費用：免費

對象：中心會員
地點：朗澄坊

內容：此為培訓相關藝術大使的活動，透過自由創作體驗感受、探索內心的感覺，運用藝術表達想法、疏導情緒。創作及認識不同的藝術作品，並於藝術展覽/攤位中負責推動及凝聚藝術使命。
負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)
備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名，有意參加請於7月報名便可。
2. 此活動參加者需達到80%出席率，方可參加活動。



設計工作室

日期：2023年7月4、11、18及25日(星期二)
2023年8月8、15、22及29日(星期二)
2023年9月5、12、19及26日(星期二)

時間：中午12時至下午1時30分
對象：中心會員
地點：朗澄坊
負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

節數：每月4節
名額：6位
費用：免費

內容	
7月及8月「日本酒精墨水畫體驗」	9月「芳香療癒之旅」
	
酒精及墨水的不同配色暈染、擴散、乾涸、凝結，感受線條與墨跡的過程。	學習辨別獨特香味，調配合適的香薰精油及淡香水，以舒緩情緒。

樂在指尖

日期：2023年7月6,13,20,27日(星期四)
2023年8月3,10,17,24日(星期四)
2023年9月7,14,21,28日(星期四)

時間：中午12時至1時 節數：1節

內容：由專業音樂導師教授 Ukulele，以彈奏歌曲作表演為目標。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：梁廣龍先生(Toby)



服務諮詢小組

日期：2023年7月12日

時間：上午時11時至中午12時 節數：1節

內容：為使會員能更深入參與中心運作，誠邀各會員參與服務諮詢小組，透過小組及表意見。

費用：免費

地點：朗澄坊活動室

對象：中心會員

名額：6人

負責職員：蕭子濠先生(Billy)

充權系列

聽聲小組(每月定期進行)

日期/時間：2023年7月24日(下午2時30分至下午4時)

2023年8月21日(下午4時至下午5時30分)

2023年9月25日(下午2時30分至下午4時)

節數：3節

內容：學習應對幻聽的方法，並在組員間建立互相支持力量。

地點：朗澄坊

名額：12位

費用：免費

對象：朗澄坊會員及社區人士

負責職員：黃智盈姑娘

職業治療

職業治療訓練時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10:00	痛症舒緩伸展運動 小組呂寶琳 姑娘 (Amanda) (7月)			八段錦 蔡家駒 先生 (Freeman)	
上午 10:45					
上午 11:00			活在當下 - 生命興趣探 討 呂寶琳 姑娘 (Amanda)	認知訓練小組 方景俊 先生 (Ben)	
上午 11:45					
下午 12:15					
下午 1:00					
下午 2:00		職業治療訓練小組 - 手工藝 蔡家駒 先生 (Freeman)	職業治療訓練小組 - 紙藝 蔡家駒 先生 (Freeman)	「肌」不可失訓練 小組 呂寶琳 姑娘 (Amanda)	安眠醫生 譚亦斯 姑娘 (Clarice) (7月)
下午 2:30					
下午 3:30	細味。瑜伽 譚亦斯 姑娘 (Clarice) (8月-9月)	器械健體訓練班 呂寶琳 姑娘 (Amanda) (9月)			
下午 4:00					
下午 5:00					
下午 5:30					Music Jam 方景俊 先生 (Ben)

職業治療訓練小組 7至9月活動報名流程

活動月份	7月	8月	9月
通知日期	*27/6(二) 至 30/6(五)	*21/7(五) 至 28/7(五)	*22/8(二) 至 25/8(五)

溫馨提示：

1. 負責人會在小組前聯絡參加者（或約見面談），以了解期望及需要，並進行甄選。
2. 工作人員將會致電成功獲選的會員。
3. 已報名參加職業治療訓練小組(p. 29-34)的會員請參考以上活動報名流程，並由職業治療服務同事個別通知報名結果。

「一覺好眠」小貼士

睡眠質素與你的情緒及痛症情況大有關聯！試下以下方法幫你「一覺好眠」！

- 01 在白日拉開窗簾，外出走走，多接觸陽光
- 02 在日間不要過長或不規律小睡
- 03 規律及定時地作息和起床
- 04 讓睡房成為讓你舒適放鬆地方~
- 05 晚上放開煩惱，放鬆

職業治療服務

職業治療

職業治療訓練小組 – 紙藝

常施予

日期：2023年7月5, 12, 19, 26日(逢星期三)
2023年8月2, 9, 16, 23日(逢星期三)
2023年9月6, 13, 20, 27日(逢星期三)
時間：下午2時至下午4時 節數：12節
內容：由職業治療助理指導下教授學員製作不同的紙藝作品，協助朗澄坊及會方製作紀念品及義賣品。
地點：朗澄坊 費用：免費
對象：中心會員 名額：6人
負責職員：蔡家駒先生(Freeman)
備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

職業治療訓練小組 – 手工藝

常施予

日期：2023年7月4, 11, 18, 25日(逢星期二)
2023年8月1, 8, 15, 22日(逢星期二)
2023年9月5, 12, 19, 26日(逢星期二)
時間：下午2時至下午3時30分 節數：12節
內容：由職業治療助理指導下教授學員製作羊毛毯手作，協助朗澄坊及會方製作紀念品及義賣品。
地點：朗澄坊 費用：免費
對象：中心會員 名額：8人
負責職員：蔡家駒先生(Freeman)
備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

認知訓練小組

常學習習

日期：2023年7月6, 13, 20, 27日(逢星期四)
2023年8月3, 10, 17, 24日(逢星期四)
2023年9月7, 14, 21, 28日(逢星期四)
時間：上午11時30分至下午1時 節數：12節
內容：由職業治療師負責透過不同形式的活動，如電腦認知訓練的軟件及遊戲、小組分享，以提升記憶力及專注力等認知能力。
此訓練亦鼓勵新冠康復者參與，以改善認知功能。
地點：朗澄坊 費用：免費
對象：中心會員 名額：8人
負責職員：職業治療師 方景俊先生(Ben)
備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先



職業治療

常參與

「肌」不可失訓練小組

日期：2023年7月6, 13, 20, 27日(星期四)
2023年8月3, 10, 24, 31日(星期四)

時間：下午2時30分至下午3時30分

節數：8節

內容：由職業治療助理負責透過不同健身器材及運動，進行功能性訓練，如平衡、核心肌肉訓練，改善日常不良姿勢及減少腰背及頸膊痛。器材包括：Speed ladder、平衡墊、啞鈴及橡筋帶。

此小組為中階運動小組

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：呂寶琳 姑娘 (Amanda)

- 備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先
3. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，自備飲用水。



職業治療訓練小組 – Music Jam

日期：2023年7月7, 14, 21日(星期五)
2023年8月4, 11, 18日(星期五)
2023年9月8, 15, 22日(星期五)

時間：下午5時30分至下午7時 節數：9節

內容：夾歌 jam 歌都可以係治療？音樂擁有蘊藏想法及表達感受的力量！

由職業治療師負責組織小組，以聆聽、嘗試及分享為重點，發揮各人的弦琴佳音，在夾歌的時候更多了解內心想法，幫助抒發內心感受，探索音樂對自己的影響。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：招募有練習樂器會員優先 名額：6人

負責職員：方景俊先生 (Ben)

- 備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先
3. *招募青少年及有玩樂器的會員優先*



職業治療

常學習

安眠醫生

日期：2023年7月7, 14, 21日(星期五)
2023年7月31日(星期一)

時間：下午2時30分至下午4時 節數：4節

內容：睡眠是我們生理及精神健康重要的一環，更重要的是，睡眠的質素更會與慢性痛症有關聯。在此小組，職業治療師將會教導大家睡眠的重要性以及我們身邊的環境會如何影響到我們的睡眠健康。是次小組亦將會邀請一位於睡眠研究的博士分享及教導一些祕訣。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：10人

負責職員：職業治療師 譚亦斯 姑娘 (Clarice)

備註：1. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

痛症舒緩伸展 運動小組

日期：2023年7月3, 10, 17, 24日(星期一)

時間：上午10時至上午11時15分

內容：1) 你將會學到一套全身的自我伸展方法
2) 伸展身體各部位的肌肉(包括表層及深層肌肉)
3) 伸展之有效次序及深度
4) 糾正日常生活中及工作上之不良姿勢，以去除痛症之根源問題，目的希望幫助一群有痛症的會員，舒緩關節問題，能希望減輕他們的痛楚，透過伸展可以加強關節靈活度及放鬆肌肉，釋放日常生活所積聚的壓力，舒緩深層肌肉組織緊張所引起的不適，以至減輕痛楚和舒緩痛症等問題。全面而安全的伸展幫到你!!!!
改善及預防痛症 放鬆繃緊肌肉 舒緩精神壓力

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：12人

負責職員：呂寶琳 姑娘 (Amanda) 及導師

- 備註：1. 若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先。
2. 安眠醫生參加者優先。
3. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，自備飲用水。



活在當下 – 生命興趣探討



常細味

日期：2023年7月5, 12, 19日(星期三)
2023年8月2, 9, 23日(星期三)
2023年9月6, 13, 20日(星期三)

時間：上午11時至下午12時15分

內容：新冠疫情肆虐香港多時，有時起伏。每次疫情回穩，讓我們知道活著有多好。一連9節的生命興趣探討，帶大家接觸不同的生活興趣，透過不同的興趣事項，學習活在當下，放鬆心靈，重整自己，迎接未來挑戰。

生活興趣包括

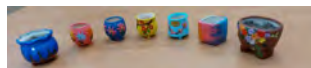
1 手沖咖啡 2 花茶 3 按摩 4 身心伸展 5 外遊公園 6 素食健康

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：6人

負責職員：呂寶琳姑娘 (Amanda)

備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先



細味。瑜伽

常細味

日期：2023年8月7, 14, 21, 28日; (逢星期一)
2023年9月4, 11, 18, 25日; (逢星期一)

時間：下午3時30分至下午5時

內容：瑜伽不能但鍛煉及伸展身體，亦可以提升與自己身體的覺察及連結，舒緩身體痛症，從而達致身心健康提升。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：職業治療師 譚亦斯 姑娘 (Clarice)

備註：1) 活動屬連續性活動，不用每月報名
2) 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

器械健體訓練班 (9月)

常參與

日期：2023年9月5, 12, 19, 26日(星期二)

時間：下午3時至下午5時 節數：4節

內容：學習如何正確及安全使用健身器材的方法、認識體適能和運動的概念，以及知道如何合適及有效地進行健體運動。

此小組為高階運動小組

地點：元朗宏業南街22號 The Rainbow 虹方7樓701樓(西鐵朗屏站F出口步行2分鐘)

交通：自行前往 集合地點：大榮華酒樓

費用：免費

對象：中心會員 (建議對器械認識優先)

名額：6人

負責職員：呂寶琳 姑娘 (Amanda)

備註：1. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

2. 所有參加者必須先填 身體健康申報表，確保身體狀況適合參加體適能活動
3. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名；
4. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，自備飲用水。



青少年精神健康服務

青年藝術之旅-日本酒精墨水畫

日期：2023年7月15日(星期六)

時間：下午2時至下午3時30分

節數：一節

內容：酒精遇上墨水隨意流動，除了發揮想像及創意外，學習讓專注力回到畫紙上，改變固有心態，接受在不同情況下保持平常心去製作藝術感強的作品，紓解壓力。

對象：青少年會員 名額：12位

地點：朗澄坊 費用：免費

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)



七日不見如隔一周

日期：2023年7月14及21日

2023年8月11及18日

2023年9月15及22日

時間：下午4時30分至下午5時30分

內容：透過不同遊戲和活動，例如扔飛鏢、switch、運動等，希望參加者在忙碌的生活中，放鬆自己，同時發掘新的興趣及技能。

節數：每月兩節

對象：青少年會員

名額：8位

費用：免費

地點：朗澄坊 / 戶外

負責職員：劉俊傑 (Thomas)



朋輩互助小組

日期：2023年7月3, 10, 17, 24日(星期一)

2023年8月7, 14, 21, 28日(星期一)

2023年9月4, 11, 18, 25日(星期一)

時間：下午2時至3時

節數：4節

內容：透過小組聚集，促進朋輩互助。

地點：朗澄坊

名額：6-8人

對象：中心會員

費用：免費

負責職員：李思若 (Grace)

分區活動

中心為加強對地區上的分區會員之支援，增設了分區服務，透過分區活動、朋輩電話熱線、朋輩支援員及義工家訪等渠道，將中心資訊及關心帶給每一位分區會員，也藉此促進會員在同區之互助及支援。分區服務之對象為已終結個案服務之會員。如果你也想收到我們的關心，也歡迎你主動聯絡我們！每區也有特定之服務地區及負責同事，如對自己所屬之分區有任何疑問，歡迎致電中心向當值職員查詢。

分區網絡	負責職員
A區：豐年、水邊、十八鄉南	劉碧霞、蔡展輝、梁廣龍
B區：南屏、北朗、新田	朱敏賢、文立波、劉敬東
C區：元朗中心、鳳翔、十八鄉北	梁栩齊、黃智盈、何慧儀、蔡家駒
D區：屏山南北、廈村、天晴邨、洪福邨、屏欣苑	吳祖宜、黃秀蓮、黃梅蓮、呂寶琳

分區活動-A區

A區:秋日

日期：2023年9月27日(星期三)

時間：下午3時30分至5時

節數：1節

內容：與A區會員一同於中心到會用餐，齊齊感受中秋的節日氣氛。

集合：中心 費用：免費

對象：A區會員

名額：18人

負責職員：劉碧霞姑娘 (Betty)，蔡展輝生先 (Frankin)，梁廣龍先生 (Toby)



A 區：街站

日期：待定
時間：待定 節數：1 節
內容：與 A 區會員於區內擺設街站宣傳中心及精神健康資訊。
費用：免費
對象：A 區會員
名額：4 人
負責職員：蔡展輝先生(Frankin)

守望關懷 2023 夏季

日期：2023 年 7 月 7 日 (星期五)
時間：下午 1 時至下午 4 時
內容：招募熱心的 B 區會員上門探訪 B 區會員，提供機會讓會員互相認識、建立互助支援網絡、互相關顧身心健康。在探訪後結伴前往茶聚，讓會員分享關懷及探訪經驗。
地點：待定
費用：免費
名額：6 人 (義工探訪者)
對象：居住於南屏、北朗、新田的分區會員
負責職員：朱敏賢姑娘 (Mandy)、文立波先生 (Sam)、劉敬東先生 (Tung)
備註：B 區分區會員 (非個案會員) 可優先報活動，如有名額餘下，已報名的 B 區個案會員亦可列作後備；受訪者將由職員安排。

B 區中秋團圓遊社區

日期：2023 年 9 月 28 日 (星期二)
時間：下午 1 時至 5 時
內容：中秋為中國傳統節日，有團圓的意味。適逢中秋佳節，希望集結及凝聚 B 區會員同遊，到社區遊歷及參觀中秋特色展覽，相伴共聚，共慶佳節。
地點：待定
費用：免費
名額：10-12 人
對象：居住於南屏、北朗、新田的分區的會員
負責職員：文立波先生 (Sam)、朱敏賢姑娘 (Mandy)、劉敬東先生 (Tung)
備註：B 區分區會員 (非個案會員) 可優先報活動，如有名額餘下，已報名的 B 區個案會員亦可列作後備。

C 區：慶中秋

日期：2023 年 9 月 26 日 (星期二)
時間：下午 2 時至 4 時 節數：1 節
對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員
名額：16 人 費用：免費
地點：中心
內容：與分區會員歡度中秋及製作低糖月餅。
負責職員：黃智盈姑娘 (Kristy)、梁栩齊先生 (Ken)、何慧儀姑娘 (WAI YEE)、蔡家駒先生 (FREEMAN)

C 區：荔枝角遊

日期：2023 年 8 月 (待定)
時間：下午 1 時至 5 時 30 分 節數：1 節
對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員
名額：12 位 費用：免費
地點：荔枝角 D2 Place
內容：與分區會員一同出外遊歷，互相關心支持。
負責職員：黃智盈姑娘 (Kristy)、梁栩齊先生 (Ken)、何慧儀姑娘 (WAI YEE)、蔡家駒先生 (FREEMAN)

藥物常識你要知

日期：2023 年 9 月 8 日 (星期五)
時間：下午 1 時至 3 時 45 分
內容：透過講座及茶聚互相分享，提升對科藥物的基本認識，包括藥物的副作用及準時服藥的重要性。提供酒樓下午茶，讓會員互相了解近況、互相幫助及關心，以增強會員間的支援網絡。
地點：朗澄坊活動室及天一商場名門讌客酒樓
費用：免費 名額：18 人
對象：屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨分區會員
負責職員：吳祖宜姑娘 (Joey)、黃秀蓮姑娘 (Sharon)、黃梅蓮姑娘 (Violin)

分區活動-C 區

分區活動-B 區

分區活動-D 區

重新連結。關懷探訪

日期：2023年7月26日(星期三)

時間：下午2時30分至下午4時30分

內容：招募D區會員探訪同區會員，讓會員間互相認識及交流，並在探訪後用膳讓會員分享關懷及探訪經驗。

地點：D區

費用：免費

名額：3人(探訪者；另外被探訪者由職員協調)

對象：居住於屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨分區會員

負責職員：吳祖宜姑娘(Joey)、黃秀蓮姑娘(Sharon)、呂寶琳姑娘(Amanda)

2023-2024年度會員續會登記表

本人_____ (姓名)*願意/不願意於2023-2024年度，延續香港善導會朗澄坊之會員會籍。

如地址/電話有更改，請填寫新地址/電話:

會員簽署：_____

日期：_____

*請刪去不適合

新職員介紹



Hello, 大家好啊~我係新入職嘅朋輩支援員思若。平時鐘意睇書,睇戲,畫畫。我睇書睇戲都睇得幾雜,大家有咩推薦都可以介紹俾我睇!我畫野好少諗畫得靚唔靚,志在畫黎舒發下,開心下~睇下之後有無機會一齊畫啦!大家見到我就同我打聲招呼,捉住我傾計啦!期待慢慢認識大家:)

張峰(Nick): 大家好,不知不覺我在朗澄坊的日子已接近8年時間,很開心在這段時間,得到大家的接受和愛戴,使到我的各項工作能夠順利推行。未來我將會轉變工作崗位,轉往從事宿舍工作,在朗澄坊的工作會告一段落。我會懷念在這裡和大家所建立的情誼,這也是我最大的滿足感來源。謝謝大家多年的關愛,大家後會有期。



朗澄坊團隊

社會工作服務



蔡偉畧 先生(高級經理)
Willy Choi (Senior Manager)



黃穎雯 姑娘(行政督導主任)
Amy Wong (Admin Supervisor)



待聘 (臨床督導主任)
(Clinical Supervisor)

吳祖宜姑娘(社工)
Joey Ng (Social Worker)



劉碧霞 姑娘(社工)
Betty Lau (Social Worker)



蔡展輝 先生(社工)
Franklin Choi (Social Worker)



文立波先生(社工)
Sam Man (Social Worker)



張嘉莉 姑娘(社工)
Kylie Cheung (Social Worker)



郭穎然姑娘(社工)
Wing Kwok (Social Worker)



黃秀蓮 姑娘(社工)
Sharon Wong (Social Worker)



黃智盈 姑娘(社工)
Kristy Wong (Social Worker)



待聘(社工)
(Social Worker)



梁栩齊先生(社工)
Ken Leung (Social Worker)



鄭家明 先生(護士)
Kevin Cheng (EN Psy.)

行政支援服務



劉永盈 姑娘(文員)
Joan Lau (Clerk)



溫仕芳 姑娘(事務員)
Wan Sze Fong (Workman)



劉俊傑(精神健康服務助理)
Thomas Lau (Mental Health service Assistant)



勞小英 姑娘(半職事務員)
Lo Siu Ying (Part Time Workman)

賽馬會「樂齡同行計劃」(JC JoyAge) 服務



陳凱翹 姑娘 (計劃主管)
Jasmine Chan (Project In Charge)



雷曉雯 姑娘 (社工)
Joyce Lui (Social Worker)

活動支援服務

待聘 (社工兼活動統籌主任)
(SW cum Prog Coordinator)



劉敬東 先生 (精神健康工作員)
Tung Lau (Mental Health Worker)



梁廣龍 先生 (精神健康工作員)
Toby Leung (Mental Health Worker)



蕭子濠 先生 (精神健康工作員)
Billy Siu (Mental Health Worker)



黃梅蓮 姑娘 (福利工作員)
Violin Wong (Welfare Worker)



陳麗娜 姑娘 (精神健康助理)
Angela Chan (Mental Health Assistant)



何慧儀 姑娘 (精神健康助理)
Ho Wai Yee (Mental Health Assistant)

動物支援服務



朗朗 (高級動物工作員)
Long Long (Senior Animal Worker)



澄澄 (初級動物工作員)
Cheng Cheng (Junior Animal Worker)

職業治療服務



譚亦斯 姑娘 (一級職業治療師)
Clarice Tam (Occupational Therapist I)



方景俊先生 (職業治療助理)
Ben Fong (OT Assistant)



蔡家駒 先生 (職業治療助理)
Freeman Choy (OT Assistant)



呂寶琳 姑娘 (職業治療助理)
Amanda Lui (OT Assistant)

臨床心理服務



左穎怡女士 (臨床心理學家)
Stephanie Jor (Clinical Psychologist)

朋輩支援服務



李思若姑娘 (朋輩支援員)
Grace Li (Peer Supporter)

星期一	星期二	星期三
7月		
<p>3 攀出快樂心情 p15 下午1時至4時 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 「享」樂學堂-健體操 P26 下午2時30分至下午3時30分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午10時至上午11時15分 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時</p>	<p>4 健康生活管理方式小組 P8 下午4時至下午5時 抑鬱治療小組 P9 下午4時至下午5時30分 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至下午3時30分</p>	<p>5 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 陶樂樂 P24 下午1時30分至下午3時30分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午2時至4時 活在當下-生命興趣探討 P34 上午11時至下午12時15分</p>
<p>10 摘星之旅 P8 上午11時至12時30分 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午10時至上午11時15分 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時</p>	<p>11 健康生活管理方式小組 P8 下午4時至下午5時 抑鬱治療小組 P9 下午4時至下午5時30分 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK 初班 P22 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P22 下午2時30分至4時 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至下午3時30分</p>	<p>12 貓貓身體檢查 p11 下午2時30分至4時 表達藝術X情緒管理小組 P16 下午2時30分至4時 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 陶樂樂 P24 下午1時30分至下午3時30分 服務諮詢小組 P28 上午11時至上午12時 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午2時至4時 活在當下-生命興趣探討 P34 上午11時至下午12時15分</p>
<p>17 摘星之旅 P8 上午11時至12時30分 攀出快樂心情 p15 下午1時至4時 中國書畫班 P25 上午10時30分至上午12時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 「享」樂學堂-健體操 P26 下午2時30分至下午3時30分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午10時至上午11時15分 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時</p>	<p>18 健康生活管理方式小組 P8 下午4時至下午5時 抑鬱治療小組 P9 下午4時至下午5時30分 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK 初班 P22 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P22 下午2時30分至4時 藝術大使培訓 P27 中午1時45分至下午3時15分 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至下午3時30分</p>	<p>19 表達藝術X情緒管理小組 P16 下午2時30分至4時 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 陶樂樂 P24 下午1時30分至下午3時30分 活在當下-生命興趣探討 P34 上午11時至下午12時15分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午2時至4時</p>
<p>24 摘星之旅 P8 上午11時至12時30分 攀出快樂心情 p15 下午1時至4時 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 聽覺小組 P28 下午2時30分至下午4時 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午10時至上午11時15分 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時</p>	<p>25 抑鬱治療小組 P9 下午4時至下午5時30分 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK 初班 P22 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P22 下午2時30分至4時 藝術大使培訓 P27 中午1時45分至下午3時15分 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至下午3時30分</p>	<p>26 表達藝術X情緒管理小組 P16 下午2時30分至4時 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 陶樂樂 P24 下午1時30分至下午3時30分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午2時至4時 重新連結.關懷探訪 P40 下午2時30分至下午4時30分</p>
<p>31 摘星之旅 P8 上午11時至12時30分 攀出快樂心情 p15 下午1時至4時 安眠醫生 P33 下午2時30分至4時</p>		

星期四	星期五	星期六	星期日
		1 回歸日	2
6 抑鬱治療小組 P9 下午4時至下午5時30分 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時 「肌」不可失訓練小組 P32 下午2時30分至下午3時30分	7 家居知識你要知 P20 下午4時至下午5時 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分 職業治療訓練小組 - Music Jam P32 下午5時30分至下午7時 安眠醫生 P33 下午2時30分至4時 守望關懷 2023 夏季 P38 下午1時至4時 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分	8 動物 Cafe 之寵物減壓坊 p12 下午2時30分至4時 快樂小主人 P19 下午2時30分至4時	9
13 抑鬱治療小組 P9 下午4時至下午5時30分 「寶」足常樂 P21 下午2時30分至下午3時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時 「肌」不可失訓練小組 P32 下午2時30分至下午3時30分	14 家居知識你要知 P20 下午4時至下午5時 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 七日不見如隔一周 P36 下午4時30分至下午5時30分 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分 職業治療訓練小組 - Music Jam P32 下午5時30分至下午7時 安眠醫生 P33 下午2時30分至4時	15 全澄義愛剪髮縫紉服務日 p13 下午2時30分至4時 快樂小主人 P19 下午2時30分至4時 青年藝術之旅-日本酒精墨水畫 P36 下午2時至下午3時30分	16
20 抑鬱治療小組 P9 下午4時至下午5時30分 夢幻流體獨角獸工作坊及體驗講座 p15 下午2時至下午3時30分 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 「寶」足常樂 P21 下午2時30分至下午3時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時 「肌」不可失訓練小組 P32 下午2時30分至下午3時30分	21 流體杯墊工作坊及體驗講座 p15 上午11時至12時30分 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 七日不見如隔一周 P36 下午4時30分至下午5時30分 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分 職業治療訓練小組 - Music Jam P32 下午5時30分至下午7時 安眠醫生 P33 下午2時30分至4時	22 快樂小主人 P19 下午2時30分至4時	23
27 抑鬱治療小組 P9 下午4時至下午5時30分 巧手「義」縫 p14 下午2時至下午3時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時 「肌」不可失訓練小組 P32 下午2時30分至下午3時30分	28 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分	29 快樂小主人 P19 下午2時30分至4時	30

星期一	星期二	星期三
8月	1 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK 初班 P22 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P22 下午2時30分至4時 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午2時至下午3時30分	2 表達藝術X情緒管理小組 P16 下午2時30分至4時 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午2時至4時 活在當下 - 生命興趣探討 P34 上午11時至下午12時15分
7 摘星之旅 P8 上午11時至12時30分 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 「享」樂學堂-健體操 P26 下午2時30分至下午3時30分 細味。瑜伽 P34 下午3時30分至5時 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時	8 健康生活管理方式小組 P8 下午4時至下午5時 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK 初班 P22 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P22 下午2時30分至4時 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午2時至下午3時30分	9 義工快閃重聚日 p14 下午3時至下午4時30分 表達藝術X情緒管理小組 P16 下午2時30分至4時 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午2時至4時 活在當下 - 生命興趣探討 P34 上午11時至下午12時15分
14 摘星之旅 P8 上午11時至12時30分 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 中國書畫班 P25 上午10時30分至上午12時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 細味。瑜伽 P34 下午3時30分至5時 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時	15 健康生活管理方式小組 P8 下午4時至下午5時 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK 初班 P22 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P22 下午2時30分至4時 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午2時至下午3時30分	16 銀杏館義工服務 p14 下午3時至下午5時 表達藝術X情緒管理小組 P16 下午2時30分至4時 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午2時至4時
21 摘星之旅 P8 上午11時至12時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 「享」樂學堂-健體操 P26 下午2時30分至下午3時30分 聽聲小組 P28 下午4時至下午5時30分 細味。瑜伽 P34 下午3時30分至5時 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時	22 健康生活管理方式小組 P8 下午4時至下午5時 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK 初班 P22 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P22 下午2時30分至4時 藝術大使培訓 P27 中午1時45分至下午3時15分 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午2時至下午3時30分	23 表達藝術X情緒管理小組 P16 下午2時30分至4時 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午2時至4時 活在當下 - 生命興趣探討 P34 上午11時至下午12時15分
28 摘星之旅 P8 上午11時至12時30分 中國書畫班 P25 上午10時30分至上午12時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 細味。瑜伽 P34 下午3時30分至5時 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時	29 藝術大使培訓 P27 中午1時45分至下午3時15分 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分	30 表達藝術X情緒管理小組 P16 下午2時30分至4時 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分

星期四	星期五	星期六	星期日
3 巧手「義」縫 p14 下午2時至下午3時30分 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時 「肌」不可失訓練小組 P32 下午2時30分至下午3時30分	4 家居知識你要知 P20 下午4時至下午5時 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分 職業治療訓練小組 - Music Jam P32 下午5時30分至下午7時	5 認識使用精神科藥物及陪診知識 P17 下午2時30分至4時	6
10 快樂祝賀 7-9 月生日會 P5 上午11時30分至下午5時 輕鬆快活人 P8 下午3時30分至5時 巧手「義」縫 p14 下午2時至下午3時30分 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 「賓」足常樂 P21 下午2時30分至下午3時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時 「肌」不可失訓練小組 P32 下午2時30分至下午3時30分	11 家居知識你要知 P20 下午4時至下午5時 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 七日不見如隔一周 P36 下午4時30分至下午5時30分 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分 職業治療訓練小組 - Music Jam P32 下午5時30分至下午7時	12	13
17 輕鬆快活人 P8 下午3時30分至5時 「賓」足常樂 P21 下午2時30分至下午3時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 「享」樂學堂-環保小手工 P25 下午2時至下午3時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時	18 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 七日不見如隔一周 P36 下午4時30分至下午5時30分 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分 職業治療訓練小組 - Music Jam P32 下午5時30分至下午7時	19 善導會 8.19 賣旗日 P6	20
24 輕鬆快活人 P8 下午3時30分至5時 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 「享」樂學堂-環保小手工 P25 下午2時至下午3時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時 「肌」不可失訓練小組 P32 下午2時30分至下午3時30分	25 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分	26 芳香蠟燭靜心創作 P18 下午2時30分至4時	27
31 輕鬆快活人 P8 下午3時30分至5時 「享」樂學堂-環保小手工 P25 下午2時至下午3時30分 「肌」不可失訓練小組 P32 下午2時30分至下午3時30分			

星期一	星期二	星期三
9月		
4 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 「享」樂學堂-健體操 P26 下午2時30分至下午3時30分 細味。瑜伽 P34 下午3時30分至5時 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時	5 健康生活管理方式小組 P8 下午4時至下午5時 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK初班 P22 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P22 下午2時30分至4時 藝術大使培訓 P27 中午1時45分至下午3時15分 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午2時至下午3時30分 器械健體訓練班 P35 下午3時至下午5時	6 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午2時至4時 活在當下 - 生命興趣探討 P34 上午11時至下午12時15分
11 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 細味。瑜伽 P34 下午3時30分至5時 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時	12 健康生活管理方式小組 P8 下午4時至下午5時 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK初班 P22 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P22 下午2時30分至4時 藝術大使培訓 P27 中午1時45分至下午3時15分 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午2時至下午3時30分 器械健體訓練班 P35 下午3時至下午5時	13 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午2時至4時 活在當下 - 生命興趣探討 P34 上午11時至下午12時15分
18 朗澄社區食堂 P20 下午12時30分至下午1時30分 中國書畫班 P25 上午10時30分至上午12時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 「享」樂學堂-健體操 P26 下午2時30分至下午3時30分 細味。瑜伽 P34 下午3時30分至5時 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時	19 健康生活管理方式小組 P8 下午4時至下午5時 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK初班 P22 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P22 下午2時30分至4時 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午2時至下午3時30分 器械健體訓練班 P35 下午3時至下午5時	20 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午2時至4時 活在當下 - 生命興趣探討 P34 上午11時至下午12時15分
25 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 聽覺小組 P28 下午2時30分至下午4時 細味。瑜伽 P34 下午3時30分至5時 朋輩互助小組 p36 下午2時至下午3時	26 水耕樂 P20 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK初班 P22 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P22 下午2時30分至4時 設計工作室 P27 下午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午2時至下午3時30分 器械健體訓練班 P35 下午3時至下午5時 C區：慶中秋 P39 下午2時至4時	27 眼睛想旅行 P21 下午12時30分至下午1時30分 快樂勾織 P23 上午10時30分至上午12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午2時至4時 A區：秋日 P37 下午3時30分至5時

颱風及暴雨警告下的活動安排

當活動開始前兩小時，天文台仍發出熱帶氣旋，暴雨警告訊息時，本服務單位工作如下：

天氣情況	單位服務	室內進行的班/組活動	戶外活動
 一號風球或  雷暴警告	照常	照常	視乎情況而定
 三號風球	照常	取消	取消
 八號風球或以上  或極端情況	取消	取消	取消
 黃色暴雨	照常	照常	視乎情況而定
 紅色暴雨	照常	照常	取消
 黑色暴雨	取消	取消	取消

如在活動期間天文台改發三號或以上風球，紅色/黑色暴雨警告時，職員將評估安全情況決定是否繼續進行。如上述安排有任何疑問，請致電 3163 2873 查詢。

2022年4月至2023年3月年度 朗澄坊服務統計：截至2023年3月31日

1. 會員數目	1008	5. 職業治療節數	1456
2. 新會員數目	315	6. 治療性小組數目 兒童家屬治療性小組數目	18 1
3. 新/重開個案數目	336	7. 興趣小組節數	532
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	68 15	8a. 連繫性及社交康樂活動數目 b. 中學入校服務	207 26
4. 外展及中心面談次數	2117 1085	9a. 連繫性及社交康樂活動參加人數 b. 中學入校服務人數	5107 2151
(包括接觸家屬/照顧者次數)	334	10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數	31
(包括外展探訪次數)	2117	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	17 1

星期四	星期五	星期六	星期日
	1 家居知識你要知 P20 下午4時至下午5時 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分 隱形搖搖板 p9 上午11時 至下午12時30分	2 中秋星光藝術伴你行 P18 上午11時至5時 30分 快樂「童」盟 P19 下午 2時30分至4時 家長鬆一鬆 P19 下午2 時30分至4時	3
7 輕鬆快活人 P8 下午3時30分至5時 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11 時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時	8 家居知識你要知 P20 下午4時至下午5時 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分 職業治療訓練小組 - Music Jam P32 下午5時 30分至下午7時 藥物常識你要知 P39 下午1時至下午3時45 分 隱形搖搖板 p9 上午11時 至下午12時30分	9 快樂「童」盟 P19 下午 2時30分至4時 家長鬆一鬆 P19 下午2 時30分至4時 全港義剪髮縫紉服務 日 p13 下午2時3至4 時	10
14 輕鬆快活人 P8 下午3時30分至5時 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 「賞」足常樂 P21 下午2時30分至下午3時 30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11 時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時	15 樂齡「秋」空賞一賞 p16 上午11時至1時 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 七日不見如隔一周 P36 下午4時30分至下午 5時30分 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分 職業治療訓練小組 - Music Jam P32 下午5時 30分至下午7時 隱形搖搖板 p9 上午11時 至下午12時30分	16 家屬/照顧者互助聚會 P17 下午2時30分至4 時 心靈拼貼體驗 P18 上午 11時至12時30分 快樂「童」盟 P19 下午 2時30分至4時 家長鬆一鬆 P19 下午2 時30分至4時	17
21 澄游社區 p5 輕鬆快活人 P8 下午3時30分至5時 「賞」足常樂 P21 下午2時30分至下午3時 30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11 時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時	22 玩樂無窮 P24 下午2時至3時 七日不見如隔一周 P36 下午4時30分至下午 5時30分 健康樂悠悠 P24 上午11時至上午12時 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分 職業治療訓練小組 - Music Jam P32 下午5時 30分至下午7時 隱形搖搖板 p9 上午11時 至下午12時30分	23 快樂「童」盟 P19 下午 2時30分至4時 家長鬆一鬆 P19 下午2 時30分至4時	24
28 輕鬆快活人 P8 下午3時30分至5時 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11 時30分 戲中戲 P23 下午4時至下午5時30分 樂在指尖 P28 下午12時至下午1時 認知訓練小組 P31 上午11時30分至下午1時 B區中秋團圓遊社區 P38 下午1時至下午5時	29 「享」樂學堂-法式滾球 P26 下午3時30分至下午5時30分	30 中秋翌日	

服務質素標準(SQS)簡介

服務質素標準五：人力資源

服務單位/機構備有職員(包括兼職職員)招聘、調派及晉升、簽訂職員合約及紀律處分的政策及程序，而該政策及程序可供職員閱覽。

服務單位/機構備有新職員入職導向訓練的政策及程序。

服務單位/機構為職員提供持續性的督導及定期的工作表現審核/評核，以鑑別職員

員工作表現上須改善的地方及持續訓練和發展的需要。

服務單位/機構備有職員訓練政策及職員訓練與發展計劃。

服務質素標準六：計劃、評估及收集意見

服務單位應制訂適當的工作計劃並記錄在案，作為其運作的指引及評估本身表現的基準。

服務單位備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注的人士對其表現所提供的意見，而該政策及程序可供他們閱覽。

對於在檢討及評估過程中鑑定的服務表現或質素問題，應採取跟進行動。

服務質素標準七：財政管理

服務單位備有制訂及確認財政預算的程序。

服務單位備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。

服務單位備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。

服務質素標準八：法律責任

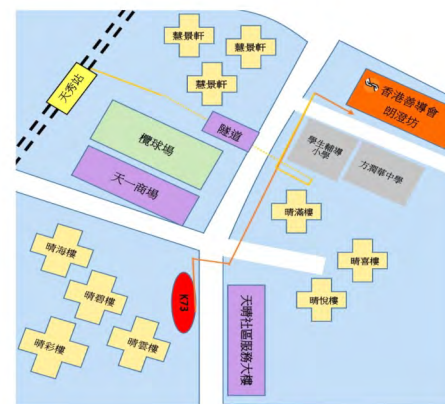
服務單位知悉所有監察其運作及服務提供的法例(包括衛生、安全方面的法例)。

服務單位備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士的意見。

備註：服務使用者或其他人士如欲了解或查閱朗澄坊的服務質素標準政策及程序文件，歡迎於辦事處開放時間內到訪查閱。

通訊地址

STAMP



途經巴士：

K73

途經小巴：

618

經天秀站輕鐵：

705、706

朗澄坊服務開放時間：

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00 至 下午 5:30	開放	開放	開放	開放	下午 12:30 至 晚上 9:00	開放	休息

星期日及公眾假期休息